



Tofu Nuggets

⌚ 30—45 Min   

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt den Tofu zwischen zwei schweren Töpfen für 10 Minuten pressen, damit überschüssiges Wasser entweichen kann. Danach den Tofu in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Für die Marinade alle in den Zutaten erwähnten Produkte in einer Schüssel mit einem Schneebesen miteinander verrühren.
- 3 Den Tofu nun in die Marinade tunken, dann in die Maisstärke und anschließend in der Panier wenden und die Panade leicht andrücken. Den Vorgang mit allen Tofuscheiben wiederholen.
- 4 Nun das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets für etwa 4-5 Minuten goldbraun frittieren. Abschließend auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.
- 5 Die Nuggets mit Pommes oder Potato Wedges sowie unterschiedlichen Saucen und Dips servieren.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

600 g Tofu
1 Tasse Maisstärke
Sonnenblumenöl (zum Frittieren)

Für die Marinade

100 ml Pflanzenmilch
2.5 EL Dinkelmehl
1 EL Sojasauce
1 TL ♦ Paprika edelsüß spezial
0.5 TL ♦ Curcuma gemahlen
0.5 TL ♦ Knoblauch granuliert
1 Prise ♦ Pfeffer schwarz ganz

Für die Panier

5 EL Pankomehl
3 EL Semmelbrösel
1 TL ♦ Bio Paprika edelsüß

